



A. Définition ?

La relaxation peut revêtir différentes formes, depuis la respiration profonde en passant par la sophrologie. Toutes ces techniques visent à réduire le stress, l'anxiété ou la douleur et à prévenir certains troubles.

B. Comment ça marche ?

La relaxation va permettre entre autres de mieux vasculariser muscles et organes, de faciliter l'élimination des déchets et de diminuer par conséquent les douleurs

C. La pratique

La pratique de la relaxation est primordiale pour tout début de prise en charge. En effet elle permet :

- ✓ Une détente profonde physique et cérébrale amenant la personne à un état de réceptivité
- ✓ D'apaiser les tensions en faisant baisser l'axe de stress, ce qui permet ainsi une régulation neuro-hormonale d'adaptation.
- ✓ D'enlever les blocages d'ordre neuro-musculo-squelettiques et vasculaires, réponses corporelles de l'état de stress, ceci afin de favoriser une meilleure circulation, une détente des tissus et permettre l'efficacité de la réponse réflexologique. En effet on ne pourra pas stimuler par la réflexologie une structure tissulaire ou musculaire qui est tendue, congestionnée et douloureuse au toucher.
- ✓ De préparer la traçabilité des voies neuro-réflexes pour un travail réflexologique efficace
- ✓ De drainer les toxines et déchets, chargés dans les tissus conjonctifs et musculaires, pour les déverser dans le sang ou la lymphe.
- ✓ D'améliorer la circulation en activant les circulations sanguines et lymphatique
- ✓ D'apaiser les douleurs en agissant sur le circuit névralgique de la douleur.

D. Qui peut en bénéficier ?

Des techniques spécifiques de relaxation seront mises en œuvre pour les sujets dits fragiles (dus à leur état ou à leur âge). Il s'agit des personnes âgées, des enfants, des femmes enceintes de plus de 3 mois, des personnes malades et des personnes handicapées. Ce sont des protocoles qui dureront de 15 à 30 mn car ces personnes nécessitent une adaptation du soin.